मन की बात

अध्याय-7

MANN KI BAAT
VOL.7

Authors
Sarda Mohan and Tanushree Banerji

Illustrations and Cover Art
Dilip Kadam

Assistant Artist
Ravindra Mokate

Production
Amar Chitra Katha

Colourists
Prakash Sivan and Prajeesh V. P.

Layout Artist
Akshay Khadilkar

Published by
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd

HINDI

ISBN – 978-81-19596-60-7

Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, November 2023

© Ministry of Culture, Govt of India, November 2023
All rights reserved. This book is sold subject to the condition that the publication may not be reproduced, stored in a retrieval system (including but not limited to computers, disks, external drives, electronic or digital devices, e-readers, websites), or transmitted in any form or by any means (including but not limited to cyclostyling, photocopying, docutech or other reprographic reproductions, mechanical, recording, electronic, digital versions) without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

You can now get ACK stories as part of your classroom with **ACK Learn**,
a unique learning platform that brings these stories to your school with a range of workshops.
Find out more at **www.acklearn.com** or write to us at **acklearn@ack-media.com**.

प्यारे बच्चों,

आप सभी ने यह कहावत तो सुनी ही होगी कि 'स्वास्थ्य ही धन है'। वास्तव में, हम सभी जानते हैं कि यह उस समय कितना सच है जब दुनिया COVID-19 महामारी की भयावहता से उबर रही है। लेकिन अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छे सहयोग की आवश्यकता होती है। चाहे वह सहयोग आपके परिवार, पड़ोसियों, डॉक्टरों या यहाँ तक कि अजनबियों से भी मिले, यह आपके जीवन की गुणवत्ता को बदल सकता है।

संजना गोयल और उनके भाई जब बच्चे थे तो मस्कुलर डिस्ट्रॉफी से पीड़ित थे। संजना के माता-पिता ने अपने भाग्य पर पछतावा करने के बजाय अपने बच्चों का समर्थन किया और उनमें सकारात्मक भावनाएँ पैदा कीं। परिणामस्वरूप, संजना ने मस्कुलर डिस्ट्रॉफी के लिए एशिया के सबसे बड़े अस्पताल मानव मंदिर की स्थापना की।

निक्षय मित्र वे लोग हैं जो तपेदिक रोगियों की सहायता करते हैं। 8 साल की नलिनी सिंह से लेकर उत्तराखंड के एक गाँव के प्रधान तक, आम लोग टीबी रोगियों की मदद कर रहे हैं और उनके जीवन को बेहतर बना रहे हैं।

कुछ अन्य लोग भी हैं जो मुफ्त स्वास्थ्य सेवा प्रदान कर रहे हैं और स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन कर रहे हैं।

ये लोग एक समान सूत्र साझा करते हैं, वह है जीवन की कठिनाइयों और उपहारों को आसानी से स्वीकार करना और उन लोगों की मदद करने की इच्छा, जो कठिन परिस्थितियों से गुजर रहे हैं।

यह मेरी हार्दिक इच्छा है कि आप जीवन में समाज से जो समर्थन प्राप्त करते हैं, उसे वापस समाज को देने की प्रेरणा अपने अंदर पाए।

विषयसूची

1	मानव मंदिर	3
2	डिकर सिंह मेवाड़ी	6
3	पूनम नौटियाल	9
4	संकल्प 95	12
5	सरपंच बलबीर कौर	15
6	अजित मोहन चौधरी	18
7	मिलेटस कैफे	21
8	सईदुल लस्कर	23
9	नलिनी सिंह	26
10	लक्ष्मीकुट्टी	28
11	रामा सुब्बा रेड्डी	31

मानव मंदिर

* एक आनुवंशिक रोग जो मांसपेशियों में कमजोरी और विकृति का कारण बनता है।

^ हिमाचल प्रदेश में

एक उद्यमी होने के अलावा, संजना को एमडी के बारे में अधिक जागरूकता पैदा करने की आवश्यकता महसूस हुई।

एमडी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन हमारे परिवार से मिले सहयोग से हमें बहुत मदद मिली।

हाँ, विपुल. मैं दृढ़ता से महसूस करती हूँ कि हमें एमडी योद्धाओं और उनके परिवारों को भी इसी तरह का समर्थन देना चाहिए।

समान विचारधारा वाले लोगों के साथ, संजना ने इंडियन एसोसिएशन ऑफ मस्कुलर डिस्ट्रॉफी (IAMD) नामक एक एनजीओ की स्थापना की।

IAMD टीम ने पहले हिमाचल प्रदेश और फिर पूरे भारत में जागरूकता शिविर आयोजित करना शुरू किया।

2004 में, संजना को विकलांग व्यक्तियों के कल्याण के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार मिला।

तत्कालीन राष्ट्रपति. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने उन्हें बधाई दी और उनके अदम्य उत्साह की सराहना की।

फिर-

अगर हम फिजियोथेरेपी, हाइड्रोथेरेपी और काउंसलिंग जैसी सेवाएं शुरू करें तो कैसा रहेगा?

आइए जमीन के एक टुकड़े के लिए सरकार के पास आवेदन करें।

2010 में, सरकार ने उनकी पुनर्वास यूनिट के लिए भूमि आवंटित की...

..और उस ज़मीन पर, अनुसंधान सुविधाओं, निदान और पुनर्वास सुविधाओं से युक्त 70 बिस्तरों वाला एक अस्पताल, धीरे-धीरे मानव मंदिर में बदल गया।

मैं इसे एक ऐसी जगह के रूप में देखती हूँ जो ज्ञान, भावनात्मक समर्थन और सभी प्रकार की चिकित्सा प्रदान करती है!

अस्पताल ने कई एमडी योद्धाओं को रोजगार भी प्रदान किया है।

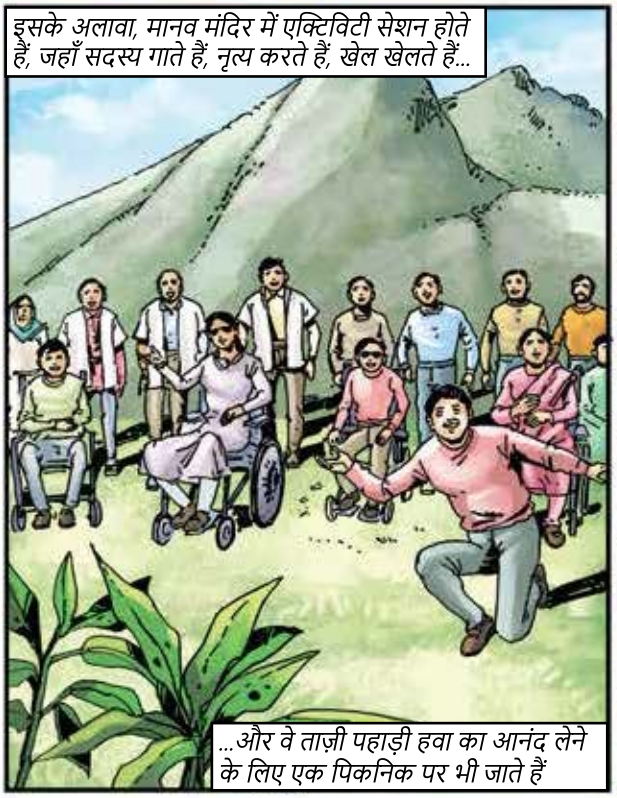
उत्कृष्ट प्रतिक्रिया से उत्साहित होकर, मानव मंदिर ने और अधिक चिकित्सीय सेवाएं जोड़ना जारी रखा है...

...जैसे हाइड्रोथेरेपी...

...फिजियोथेरेपी...

...और सभी के लिए योगाभ्यास।

इसके अलावा, मानव मंदिर में एक्टिविटी सेशन होते हैं, जहाँ सदस्य गाते हैं, नृत्य करते हैं, खेल खेलते हैं...



...और वे ताज़ी पहाड़ी हवा का आनंद लेने के लिए एक पिकनिक पर भी जाते हैं

अपने अथक प्रयासों से, संजना और उनकी टीम ने सामाजिक वर्जनाओं को तोड़ा है और एमडी से पीड़ित लोगों को एक नया जीवन दिया है।

डिकर सिंह मेवाड़ी

*एक संक्रामक लेकिन इलाज योग्य रोग
^उत्तराखंड में
**मुखिया

सितंबर 2022 में केंद्र सरकार ने टीबी उन्मूलन के लिए निक्षय मित्र योजना की घोषणा की।

भारत में 2.5 लाख तपेदिक रोगी - दुनिया में सबसे ज्यादा! हम सभी को मिलकर 2025 तक इस बीमारी को खत्म करना होगा।

'नि' का अर्थ है 'अंत', 'क्षय' टीबी का हिंदी नाम है, और 'मित्र' का अर्थ है 'दोस्त'।

निक्षय मित्र के तहत, भारतीय स्वेच्छा से उन टीबी रोगियों को 'गोद' ले सकते हैं जो अपना इलाज नहीं करा सकते हैं और उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं और उपचार को प्रायोजित कर सकते हैं।

डिकर को एक डॉक्टर से निक्षय मित्र के बारे में पता चला, जिसने उन्हें यह भी बताया कि उनके क्षेत्र के छह टीबी रोगियों को गोद लेने से बहुत फायदा हो सकता है।

तपेदिक के रोगियों को इस बीमारी से जुड़ी बहुत सारी परेशानियों से जूझना पड़ता है। क्या आपको लगता है आप मदद कर सकते हैं?

निःसंदेह, जितना मैं कर सकता हूँ, करूँगा!

लोगों की सेवा के लिए सदैव तत्पर रहने के कारण उन्होंने सभी छह मरीजों को गोद ले लिया।

हम आपके सहयोग के लिए बहुत आभारी हैं, प्रधान जी!

मैं आपकी सेवा करके बहुत खुश हूँ।

हर महीने, डिकर मरीजों से मिलते हैं और उन्हें दाल, चावल, आटा, अंडे और तेल जैसे प्रोटीन युक्त भोजन प्रदान करते हैं।

हर महीने सरकार से मिलने वाली रकम के अलावा वह अपनी वेतन का एक बड़ा हिस्सा इस पर खर्च करते हैं।

समर्थन, बेहतर पोषण और स्थिर उपचार के साथ, छह में से चार मरीज़ लगभग ठीक हो गए...

नियमित उपचार और देखभाल के कारण मैं काफी बेहतर महसूस कर रहा हूँ।

...और अन्य दो ठीक हो रहे हैं।

उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने डिकर के प्रयासों की सराहना की।

मेवाड़ी जी, आप बहुत अच्छा कर रहे हैं! अगर हम कोई सहायता कर सकते हैं तो कृपया हमें बताएं।

आपका बहुत - बहुत धन्यवाद महोदय!

उनकी तारीफ भारत के पीएम ने भी की है।

डिकर का कहना है कि वह सभी ग्रामीणों के निरंतर प्यार और समर्थन के लिए आभारी हैं।

ग्रामीणों ने मुझ पर भरोसा किया है और मैं उनकी उम्मीदों पर खरा उतरूंगा।

अपने कार्यों से डिकर खुद को न केवल एक अच्छा मित्र बल्कि देश के लिए एक अच्छा दोस्त भी साबित करते है ।

पूनम नौटियाल

नायर सर की कक्षा में छात्र अपनी छुट्टियों पर चर्चा कर रहे थे।

मेरा परिवार स्वर्ण मंदिर देखने के लिए अमृतसर गया।

मैं ट्रैकिंग के लिए उत्तराखंड गई थी।

बहुत खूब! क्या वह बहुत कठिन था?

हाँ बहुत ज्यादा। वहाँ का रास्ता बहुत कठिन है। मुझे आश्चर्य है कि स्थानीय लोग कैसे आवागमन करते हैं।

स्थानीय लोगों को भी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है पूजा। मैं आज तुमको उत्तराखंड में COVID-19 महामारी के दौरान पूनम नौटियाल के संघर्ष की कहानी बताऊँगा।

पूनम नौटियाल उत्तराखंड के बागेश्वर में छानी कोराली सेंटर में स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं। उन्होंने अपनी टीम के साथ मिलकर अपने क्षेत्र का शत-प्रतिशत टीकाकरण करने में सफलता हासिल की।

जब वह छोटी थीं, तब भी पूनम स्व-प्रेरित थीं।

मैं आपकी तरह सेना में शामिल होना चाहती हूँ, पापा।

पूनम, तुम पढ़ाई में बहुत अच्छी हो। तुम मेडिकल की पढ़ाई क्यों नहीं कर रही हो?

अपने पिता के सपने को पूरा करने के लिए पूनम ने कड़ी मेहनत की -

मुझे क्षमा करो, मैं तुम्हे मेडिकल कॉलेज भेजने का जोखिम नहीं उठा सकता।

कृपया माफ़ी न मांगें पापा। आपने मुझे जो अद्भ्ुत जीवन दिया है, उसके लिए मैं बहुत आभारी हूँ।

पूनम उम्मीद छोड़ने वालों में से नहीं थी। उन्होंने एक सरकारी नर्सिंग कॉलेज से 18 महीने का ANM* कोर्स पूरा किया।

स्वास्थ्य केंद्र में नौकरी पाने से पहले उन्होंने पाँच साल तक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में काम किया।

स्वास्थ्य केंद्र में, COVID-19 के चरम के दौरान -

माँ, मैं इस टीके को लेकर बहुत चिंतित हूँ। अगर इससे मेरे अजन्मे बच्चे को नुकसान पहुँचे तो क्या होगा?

चिंता मत करो। पूनम ने हमें आश्वासन दिया कि टीका तुम्हारे लिए सुरक्षित है।

डॉक्टर साहब, वैक्सीन के प्रति लोगों को कितना अविश्वास है। हमें कुछ करना है।

हाँ, पूनम, जागरूकता बढ़ाना और टीकाकरण बढ़ाना हम पर निर्भर करेगा।

टीकाकरण प्रयास का नेतृत्व करने के लिए केंद्र ने पाँच सदस्यीय टीम का गठन किया। वे स्थानीय आशा^ कार्यकर्ताओं के साथ सहयोग करेंगे।

सबसे पहले, हमें क्षेत्र के सभी निवासियों की एक सूची संकलित करने की आवश्यकता होगी और फिर उनके प्रत्येक घर पर जाकर उनका टीकाकरण करना होगा।

यह बहुत बड़ा काम है, लेकिन मुझे इस टीम पर भरोसा है।

चाहे जो भी बाधाएँ हों, पूनम शत-प्रतिशत टीकाकरण दर हासिल करने के लिए दृढ़ संकल्पित थीं।

*सहायक नर्स प्रसूति विद्या

^मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता

सचमुच बहुत चुनौतियां थीं। टीकाकरण देने के लिए टीम को पहाड़ी इलाकों को पार करना पड़ता था और अक्सर जलजमाव वाली सड़कों से गुजरना पड़ता था।

वे गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और विकलांग लोगों को उनके घर तक टीके पहुंचाने के लिए हर दिन 10 किलोमीटर पैदल चलते थे।

जागरूकता की भी जरूरत थी।

यह वैक्सीन पूरी तरह से सुरक्षित है। वायरस से बचने के लिए आपको इसे जरूर लेना चाहिए।

हम पर भरोसा करें।

पूनम एक स्वास्थ्यकर्मी होने के साथ-साथ दो बच्चों की माँ भी थीं।

घर पहुँचते ही मैं अपने बच्चों से मिलने से पहले खुद को सैनिटाइज करती हूँ और अपने कपड़े बदलती हूँ। मैं उनके स्वास्थ्य को लेकर बहुत चिंतित हूँ।

मैं समझती हूँ पूनम, आप बहुत बहादुर हो।

विपरीत परिस्थितियों के बावजूद 2021 में पूनम और उनकी टीम ने छह महीने के भीतर 100 प्रतिशत टीकाकरण का लक्ष्य हासिल कर लिया। उन्होंने 1,72,000 लोगों को टीका लगाया।

मुझे अपना लक्ष्य पूरा करने पर बहुत गर्व और ख़ुशी है!

पूनम के प्रयासों की प्रधान मंत्री मोदी ने प्रशंसा की और उनके रेडियो शो, मन की बात में उनका साक्षात्कार लिया गया।

पूनम नौटियाल जैसे स्वास्थ्य कर्मियों का धन्यवाद है कि भारत उच्च टीकाकरण दर हासिल करने में सक्षम हुआ। ये हैं देश के असली हीरो!

संकल्प 95

*बड़ी बेहन

सभी स्वयंसेवकों ने 1995 में KRHS से स्नातक की उपाधि प्राप्त की।

'संकल्प*95' नाम तुम सब को कैसा लगता है?

आह, संकल्प! इस शब्द का अर्थ हमारे उद्देश्य से मेल खाता है।

स्वास्थ्य शिविर को क्रियान्वित करने के लिए संकल्प 95 ने जोरों से तैयारियाँ शुरू कर दी।

शिविर के दिन, 1000 से अधिक लोग नडडा^ के भैरोगंज स्वास्थ्य केंद्र में आये।

क्या आप जानते हैं कि यह शिविर सरकार द्वारा नहीं, बल्कि संकल्प 95 के सदस्यों द्वारा आयोजित किया गया है?

हमें यहाँ इसी की जरूरत थी। भगवान इन लोगों को आशीर्वाद दें।

उनमें से कई पड़ोसी गाँवों से हैं।

शिविर से ग्रामीणों को डॉक्टरों से परामर्श लेने और मुफ्त दवाएँ प्राप्त करने का अवसर मिला।

ऐसा लगता है कि शिविर वास्तव में अच्छा चल रहा है!

हाँ, और यह एक बहुत ही सार्थक अनुभव रहा है।

ग्रामीणों की प्रतिक्रिया ने पूर्व छात्रों को ऐसे और शिविरों की योजना बनाने के लिए प्रोत्साहित किया।

संकल्प 95 ने रफ्तार पकड़ी। अधिक पूर्व छात्रों ने सामाजिक पहल के लिए स्वेच्छा से काम करना शुरू कर दिया...

...जैसे कि वृक्षारोपण अभियान, स्वच्छता अभियान, नेत्र शिविर और मुफ्त दवाओं का वितरण, और भी बहुत कुछ।

* हिंदी में 'दृढ़ निश्चय'

^बिहार के पश्चिमी चंपारण जिले का एक गाँव

2020 में, जब COVID-19 आया, तो संकल्प 95 ने सरकारी मेडिकल कॉलेज अस्पतालों को PPE किट और सैनिटाइज़र प्रदान किए।

उसी वर्ष बाद में बाढ़ के दौरान, स्वयंसेवकों ने उन लोगों को भोजन और आश्रय प्रदान किया जिन्होंने अपने घर खो दिए थे...

यह हमारे लिए एक कठिन वर्ष रहा है। हमारी मदद करने के लिए आपका धन्यवाद।

...और 2021 में, उन्होंने मरीजों के लिए ऑक्सीजन सिलेंडर उपलब्ध कराए और COVID-19 के बारे में जागरूकता शिविर आयोजित किए।

COVID-19 वैक्सीन के आने के बाद, संकल्प 95 ने टीकाकरण अभियान आयोजित करने के लिए अन्य गैर सरकारी संगठनों के साथ साझेदारी की।

अपने काम के लिए उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी से सराहना हासिल की है।

चाहे वह मुफ्त इलाज हो, मुफ्त दवाओं का वितरण हो या सिर्फ जागरूकता फैलाना हो, संकल्प 95 सभी के लिए एक प्रकाश स्तंभ बने ।

सरपंच बलबीर कौर

*ग्राम प्रधान

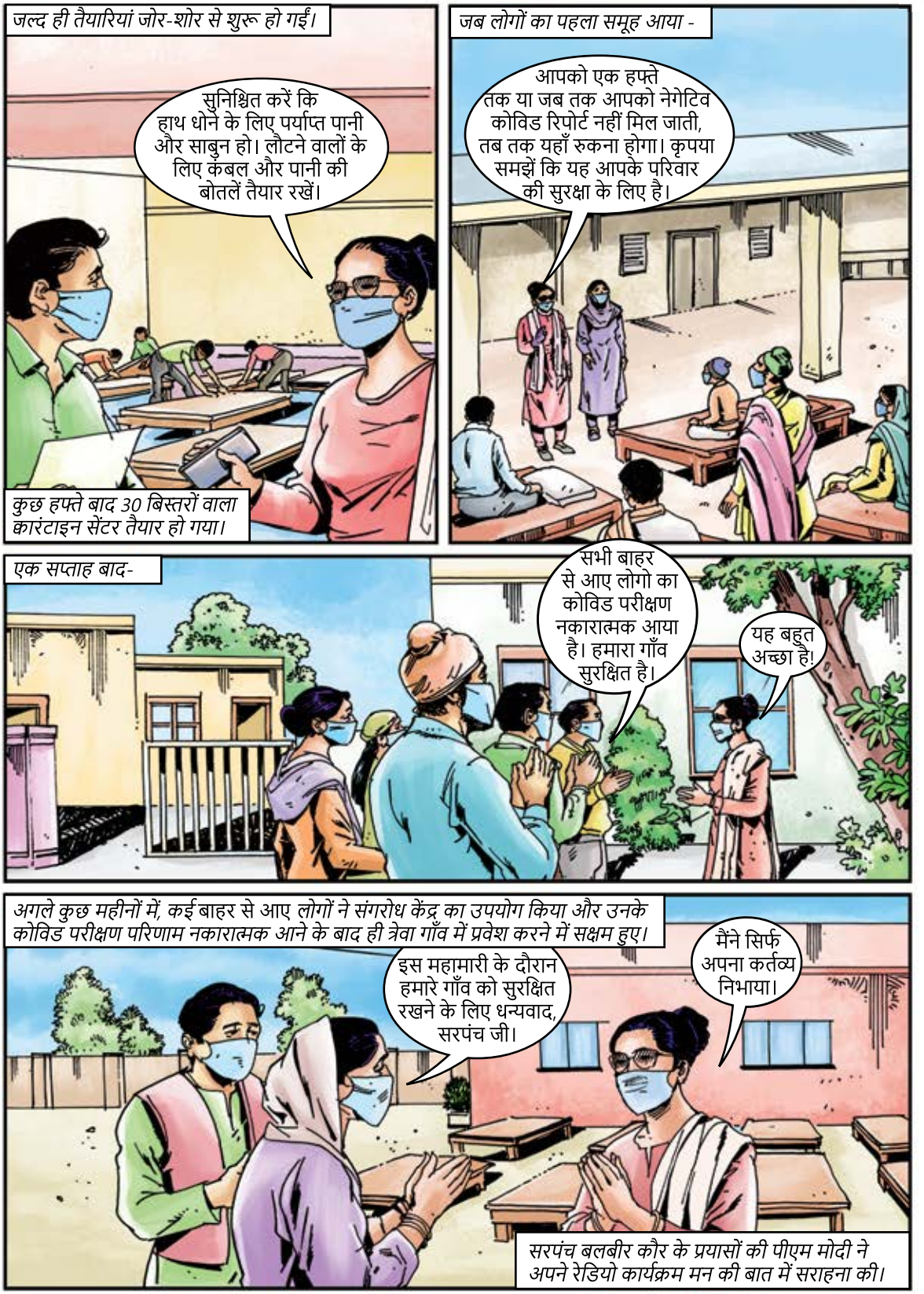
^जम्मू का एक गाँव

जब गाँव वालों को बलबीर कौर के प्रयासों के बारे में पता चला-
सरपंच, हम आपकी मदद करने आए हैं।।
धन्यवाद!

कुछ दिनों के बाद -
ऐसा लगता है कि हमने अपने गाँव की लगभग सभी सड़कों को सैनिटाइज कर दिया है।
हमारा अगला कदम होगा, बाहरी लोगों को यहाँ आकर ग्रामीणों को संक्रमित करने से रोकना ।
PANCHAYAT TREVA

बलबीर कौर ने जल्द ही पंचायत की बैठक बुलाई।
लॉकडाउन की घोषणा हो सकती है और मुझे उम्मीद है कि हमारे ग्रामीण शहर से घर लौट आएँगे। हमें उन्हें एक सप्ताह तक अलग रखने के लिए एक संगरोध(कोरंटीन) केंद्र बनाना होगा।
पर कहाँ? पंचायत कार्यालयों और सामुदायिक केंद्रों का नवीनीकरण किया जा रहा है।

हमारे गाँव के ठीक बाहर अरनिया सेक्टर में एक जगह है, जिसे क्वारंटाइन सेंटर में तब्दील किया जा सकता है


जल्द ही तैयारियां जोर-शोर से शुरू हो गईं।
सुनिश्चित करें कि हाथ धोने के लिए पर्याप्त पानी और साबुन हो। लौटने वालों के लिए कंबल और पानी की बोतलें तैयार रखें।
कुछ हफ्ते बाद 30 बिस्तरों वाला क्वारंटाइन सेंटर तैयार हो गया।
जब लोगों का पहला समूह आया -
आपको एक हफ्ते तक या जब तक आपको नेगेटिव कोविड रिपोर्ट नहीं मिल जाती, तब तक यहाँ रुकना होगा। कृपया समझें कि यह आपके परिवार की सुरक्षा के लिए है।
एक सप्ताह बाद-
सभी बाहर से आए लोगो का कोविड परीक्षण नकारात्मक आया है। हमारा गाँव सुरक्षित है।
यह बहुत अच्छा है!
अगले कुछ महीनों में, कई बाहर से आए लोगों ने संगरोध केंद्र का उपयोग किया और उनके कोविड परीक्षण परिणाम नकारात्मक आने के बाद ही त्रेवा गाँव में प्रवेश करने में सक्षम हुए।
इस महामारी के दौरान हमारे गाँव को सुरक्षित रखने के लिए धन्यवाद, सरपंच जी।
मैंने सिर्फ अपना कर्तव्य निभाया।
सरपंच बलबीर कौर के प्रयासों की पीएम मोदी ने अपने रेडियो कार्यक्रम मन की बात में सराहना की।

अजित मोहन चौधरी

* *किसी सम्माननीय व्यक्ति को संबोधित करने के लिए एक सम्मानजनक शब्द*

^ *भाई*

इस समस्या ने अजित को चिंतित कर दिया।
चिकित्सा को एक महान पेशा माना जाता है लेकिन स्वास्थ्य सेवा बहुत महँगी और व्यावसायीकृत हो गई है। सहायता के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

एक दिन-
आप क्या कर रहे हैं, डॉक्टर साहब?

मैं उन लोगों को मुफ्त इलाज दे रहा हूँ जो अस्पताल जाने का खर्च वहन नहीं कर सकते।
यहाँ? फुटपाथ पर ?

सड़क किनारे क्लिनिक की बात फैल गई और कई लोगों को वह देखभाल मिलनी शुरू हो गई जिसकी उन्हें ज़रूरत थी।
आपकी बेटी कैसी है कमला?
बहुत अच्छी, डॉक्टर। वह स्कूल जाना चाहती है।
मुफ़्त जांच के अलावा अजित अपने मरीज़ों को मुफ़्त दवाएँ भी देते थे।

जल्द ही, अधिक डॉक्टर उनकी पहल में शामिल हो गए।

मैं यहाँ केवल एक घंटा बिताती हूँ लेकिन मैं इतने सारे लोगों की मदद करने में सक्षम हूँ!

अजित ने शहीद जवानों के परिवारों की मदद के लिए अपनी टेबल पर एक दान पेटी रखी।

शहीद जवानों के परिवारों के लिए दान पात्र

वह एक एनजीओ* भी चलाते थे जहाँ वह निरक्षरता को खत्म करने में मदद करते थे।

अजित सर, मैंने परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है, अब मैं क्लर्क पद के लिए योग्य हो गया हूँ।

अच्छी खबर!

कानपुर के लोगों के पास उस नेक डॉक्टर की प्रशंसा के सिवा कुछ नहीं है।

उम्मीद है कि डॉ. चौधरी जैसे और भी डॉक्टर इस तरह सोचना शुरू करेंगे।

उनकी पहल से इस शहर में अनगिनत लोगों को मदद मिली

*गैर सरकारी संगठन

मिलेटस कैफे

*संयुक्त राष्ट्र

^छत्तीसगढ़ का शहर

भीम ने रायगढ़ जिला पंचायत के सीईओ अविनाश मिश्रा से प्रोजेक्ट पर चर्चा की।

महान विचार! हम तकनीकी सहायता के लिए ट्रांसफॉर्मिंग रूरल इंडिया फाउंडेशन और महिला एवं बाल विकास विभाग के साथ सहयोग कर सकते हैं।

उसी वर्ष मई में, छत्तीसगढ़ में पहले बाजरा कैफे का उद्घाटन किया गया।

मिलेट्स कैफे

यह कैफे ज्यादातर महिलाओं द्वारा चलाया जाता है, जो उनके स्थिर रोजगार का स्रोत है।

बहुत बढ़िया!

जैसे ही कैफे की खबर फैली, जिज्ञासु संरक्षक वहाँ आने लगे।

बाजरा पिज्जा, बाजरा मोमो, बाजरा ढोसा...मेनू में कई लोकप्रिय व्यंजन हैं।

मुझे नहीं पता था कि पौष्टिक भोजन इतना स्वादिष्ट हो सकता है! आइए कुछ और ऑर्डर करें।

कैफे अब विकास महिला क्षेत्र संघ* द्वारा चलाया जाता है, जिसकी अध्यक्षता रोहिणी पटनायक करती हैं, और उन्हें उनकी प्रगति पर गर्व है।

एक साल से भी कम समय में हमने मुनाफा कमाना शुरू कर दिया और पूरी तरह आत्मनिर्भर हो गए। जल्द ही, हम छत्तीसगढ़ को भारत के चावल के गढ़ से भारत के बाजरा केंद्र में बदल देंगे!

*शहरी आजीविका के लिए प्रतिबद्ध एक स्वयं सहायता समूह

सईदुल लस्कर

*बड़ा भाई

लेकिन मारुफ़ा की हालत दिन-ब-दिन ख़राब होने लगी।
भाभीजान*, मैं साँस नहीं ले पा रही हूँ।
इसे तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए।
अस्पताल पहुँचने के लिए हमें अगले शहर जाना होगा। और कोई रास्ता नहीं।

सईदुल और उसकी पत्नी शमीमा, मारुफा को लेकर अस्पताल पहुँचे -
इन्हे तुरंत भर्ती किया जाना चाहिए। इस इलाज पर एक लाख रुपये का खर्च आएगा।
इतना पैसा खर्च करना संभव नहीं है। तो फिर हम क्या करें?
दुखद बात यह है कि जब सईदुल और शमीमा पैसे जुटाने की पूरी कोशिश कर रहे थे, परन्तु मारूफा की महज 17 साल की उम्र में मृत्यु हो गयी।

धन के अभाव में कभी किसी की मृत्यु नहीं होनी चाहिए। मैं एक ऐसा अस्पताल बनाऊँगा जहाँ बहुत कम कीमत पर लोगों का इलाज किया जाएगा।

अगले दिन-
शमीमा, मैं गरीबों के लिए एक अस्पताल बनाना चाहता हूँ लेकिन जमीन का एक टुकड़ा खरीदने के लिए मुझे 3 लाख रुपये की जरूरत है।
मेरे सारे गहने ले लो और बेच दो। इससे आप शुरुआत कर सकते है ।
इस प्रकार सईदुल की धन जुटाने की यात्रा शुरू हुई।

जल्द ही उसने यात्रियों से भी मदद मांगनी शुरू कर दी।
मैडम, मैं अपने गाँव पुनरी में एक अस्पताल खोलने के लिए चंदा इकट्ठा कर रहा हूँ। किसी भी दान का स्वागत है।

*भाभी

यात्री 23 वर्षीय श्रृष्टि घोष थी, जिसने कुछ साल बाद सईदुल को उसके पूरे पहले महीने का वेतन 25,000 रुपये का भुगतान किया।

सईदुल ने अगले 12 वर्षों तक यात्रियों, ग्रामीणों और कुछ गैर सरकारी संगठनों से धन इकट्ठा करना जारी रखा। आख़िरकार 2018 में सृष्टि द्वारा मारुफ़ा स्मृति वेलफेयर फाउंडेशन का उद्घाटन किया गया।

सईदुल ने अस्पताल के निर्माण में अब तक 36 लाख रुपये खर्च किए हैं।

सईदुल अपने अस्पताल में और अधिक सुविधाएं बनाने के लिए धन जुटाना जारी रखता है, जिसका एकमात्र उद्देश्य है-

उनके प्रयासों का जिक्र पीएम मोदी के रेडियो कार्यक्रम मन की बात में भी हुआ।

नलिनी सिंह

*हिमाचल प्रदेश का एक जिला

^नि-अंत, क्षय-टीबी, मित्र-मित्र

...मैं अपने पिगी बैंक में पैसे बचा रही हूँ। मैं इसे तोड़ कर उनके लिए इस्तेमाल करूँगी.

अपने पिता की मदद से, नलिनी ने टीबी से पीड़ित बच्चों के लिए भोजन और अन्य वस्तुओं के साथ विशेष 'निक्षय' किट बनाने का फैसला किया।

यह बहुत बढ़िया विचार है, नलिनी! इससे मरीजों को काफी मदद मिलेगी।

चलो, उन्हें वितरित करें।

अगले सप्ताह, जब नलिनी ने अपने अच्छे काम को कक्षा के साथ साझा किया-

आप हमारे परोपकारी प्रोजेक्ट की सितारा हैं, नलिनी! आपको ऐसा करने के लिए किसने प्रेरित किया?

मेरे माता-पिता मुझे स्वस्थ भोजन देते हैं ताकि मैं मजबूत बन सकूं। मैं उन बीमार बच्चों के लिए भी ऐसा ही करना चाहती हूँ ताकि वे टीबी से मुक्त हो सकें।

अगले दो महीनों में, नलिनी के पिता ने उसे निक्षय किट बनाने के लिए अपने पिगी बैंक से 10,000 रुपये देने में मदद की।

नलिनी, हम सभी को आप पर गर्व है। यदि हर कोई तुम्हारी तरह दूसरों की मदद करे तो हर कोई स्वस्थ और खुश रह सकता है।

अपने रेडियो शो, मन की बात में, पीएम मोदी ने 8 वर्षीय नलिनी की उदारता के लिए प्रशंसा की और कहा कि इससे भारत को टीबी मुक्त बनाने में मदद मिलेगी।

लक्ष्मीकुट्टी

कानी जनजाति केरल के पश्चिमी घाट क्षेत्र में रहती है। 1943 में, पोनमुडी में कानी जनजाति नेता के घर में -*

जब लक्ष्मी दो साल की थीं तब उनके पिता की मृत्यु हो गई और उनकी माँ अकेले ही अपने चार बच्चों का पालन-पोषण कर रही थीं। तीन साल बाद -

यह बात 1950 की है, लक्ष्मीकुट्टी अपने समुदाय की स्कूल जाने वाली पहली लड़की थी।

लक्ष्मी, मथन और उनके दोस्त को घने जंगल से होकर स्कूल जाना पड़ता था। एक दिन-

लक्ष्मी की माँ एक दाई^ थीं। वह पौधों और जड़ी-बूटियों को इकट्ठा करने के लिए लक्ष्मी को अपने साथ ले जाती थी और उन्हें दिखाती थी कि दवा बनाने के लिए उनका उपयोग कैसे किया जाए।

लक्ष्मी के चाचा, जो पौधों और उपचारों के बारे में बहुत कुछ जानते थे, उन्होंने लक्ष्मी को और अधिक सीखने के लिए प्रोत्साहित किया।

*एक गाँव जिसका अर्थ है स्वर्ण शिखर

^वह जिसे प्रसव में सहायता करने के लिए प्रशिक्षित किया गया हो

एक दिन स्कूल जाते समय-

ओह! लक्ष्मी, मुझे मकड़ी ने काट लिया! इसे मैं मार दूँगा।

नहीं, मथन मकड़ी को जाने दो! मुझे काटने के घाव को ठीक करने के लिए कुछ नीम की पत्तियाँ और हल्दी ढूँढने दो।

लक्ष्मी को आठवीं कक्षा में स्कूल छोड़ना पड़ा लेकिन उन्होंने जडी बूटी सम्बन्धी चिकित्सा का अध्ययन जारी रखा।

जब लक्ष्मीकुट्टी 16 साल की थीं, तब उन्होंने मथन से शादी की। उनके तीन बेटे धरणेंद्रन, लक्ष्मणनम और शिव प्रसाद थे।

हमारे बेटों को अच्छी शिक्षा मिलनी चाहिए। उन्हें इस जंगल में हमेशा के लिए नहीं रहना है।

1995 में, उन्हें कानी जनजाति की उपचार पद्धतियों को जीवित रखने के लिए केरल सरकार से नाटू वैद्य रत्न पुरस्कार मिला।

हमारी जनजाति औषधीय पौधों के बारे में बहुत कुछ जानती है। मेरी माँ ने मुझे वह सब कुछ सिखाया जो मैं जानती हूँ। मुझे अपना ज्ञान साझा करने में खुशी हो रही है।

2005 में, लक्ष्मी के बड़े बेटे धरेंद्रन को वन मंदिर के पास एक हाथी ने कुचल दिया था।

जल्दी! इसे अस्पताल ले जाना चाहिए।

इस घने जंगल में किसी भी प्रकार की सहायता मिलना असंभव है, लक्ष्मी।

धरनीन्द्रन का निधन हो गया।

कुछ दिनों बाद, लक्ष्मी ने अपने सबसे छोटे बेटे शिव प्रसाद को सांप के काटने से खो दिया। उस रात-

इतनी भारी बारिश में हम जंगल के रास्ते अस्पताल नहीं पहुंच सकते। काश, उन्होंने वे सड़कें बनाई होतीं, जिन्हें बनाने का उन्होंने 1952 में वादा किया था!

लक्ष्मी ने 150 से अधिक पौधों का उपयोग करके 500 विभिन्न औषधियाँ बनाना सीखा और अपने चिकित्सा कार्य के लिए पुरस्कार प्राप्त किया। 2007 में -

मेरी पुस्तक, नट्टारीवुकल कत्तारीवुकल* में कई बीमारियों और ज़हरीले कीड़ो के काटने के इलाज के लिए उपयोग किए जाने वाले वन पौधों के बारे में सारी जानकारी शामिल है।

लक्ष्मी ने कई कविताएँ और लघु कहानियाँ भी लिखीं और कल्लार में एक लोकगीत अकादमी में पढ़ाती थीं।

लक्ष्मी के दूसरे बेटे लक्ष्मणन भारतीय रेलवे में टिकट परीक्षक के रूप में काम करते थे। 2016 में, पति मथन के मृत्यु के बाद-

अम्मा, यह जगह आपके लिए सुरक्षित नहीं है। आप मेरे साथ चलो।

नहीं, मैं यहीं से हूँ। मैं जो जानती हूँ उससे मुझे दूसरों की मदद करनी है। मैं किसी को भी तुम्हारे भाइयों की तरह कष्ट नहीं सहने दूँगी।

इन वर्षों में, लक्ष्मीकुट्टी ने 350 से अधिक लोगों को जहरीले सांप के काटने से बचाया है।

लक्ष्मीकुट्टी को 2018 में पद्मश्री पुरस्कार मिला। तब वह 75 वर्ष की थी ।

उसी वर्ष, प्रधान मंत्री मोदी ने अपने रेडियो शो, मन की बात में उन्हें जहर का इलाज करने वाली के रूप में सराहा।

तमाम ध्यान और प्रसिद्धि के बावजूद, लक्ष्मी अपनी पोती पूर्णिमा के साथ एक साधारण झोपड़ी में रहती हैं।

अचम्मा^, मुझे नहीं पता था कि तुम पेड़ों से आम तोड़ने के लिए धनुष-बाण का इस्तेमाल कर सकती हो!

मैं पेड़ को नुकसान पहुँचाए बिना आम तोड़ने के लिए तीर का बिल्कुल सही निशाना लगाती हूँ।

इसलिए आपको सब लोग बनमुथासी** कहते है। आप 70 वर्षों से अधिक समय से इस जंगल की देखभाल कर रही हैं। क्या आपको कभी यहाँ किसी चीज से डर लगा है?

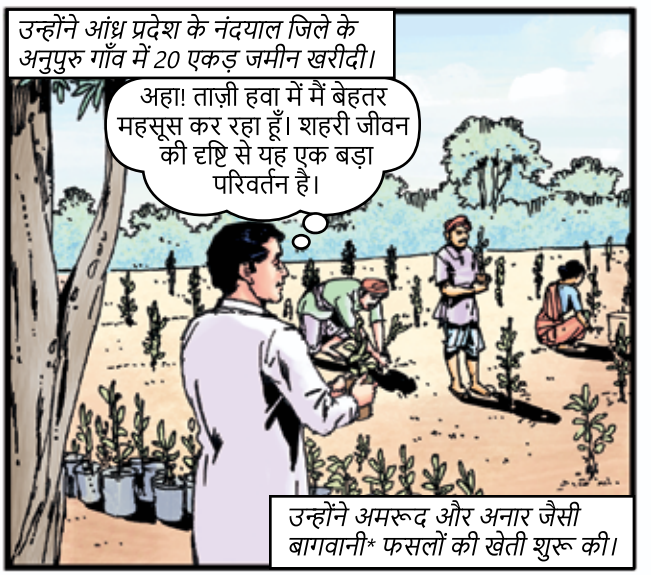
नहीं, डर क्यों? यह जंगल मेरा संरक्षक है।

*पारंपरिक ज्ञान, वन ज्ञान

^मलयालम में दादी

**जंगल की दादी

रामा सुब्बा रेड्डी



*कृषि की वह शाखा जो मुख्य रूप से फलों और सब्जियों से संबंधित है

2017 में उन्होंने अपनी नौकरी छोड़ दी और खेती करना शुरू कर दिया।

मेरी माँ बाजरे से खाना बनाती थीं। क्या आपको नहीं लगता कि बाजरे को हमारे दैनिक आहार में वापस लाने का समय आ गया है?

जी हाँ, बाजरा सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

डॉ. खादर वली* से प्रेरित होकर, रेड्डी ने बाजरा की विभिन्न किस्मों की खेती पर ध्यान केंद्रित किया।

बाजरा एक जादुई अनाज है! उन पर गर्मी या सर्दी का असर नहीं होता. उन्हें लगभग कोई उर्वरक और कीटनाशकों की आवश्यकता नहीं होती है और कम पानी की आवश्यकता होती है।

COVID-19 महामारी के कारण यह सब अचानक रुक गया। हालाँकि रेड्डी ने इस समय का सार्थक उपयोग किया।

अम्मा, आपके बाजरे के लड्डू बहुत स्वादिष्ट हैं!

मां और बहन की मदद से रेड्डी ने स्वस्थ बाजरे के व्यंजन जैसे लड्डू, मुरुक्कू, बिस्कुट और नमकीन बनाना शुरू किया।

महामारी ख़त्म होने के बाद रेड्डी की सफलता बढ़ गई। उन्होंने स्वस्थ बाजरा भोजन बेचने के लिए अपनी खुद की कंपनी 'मिबल्स' शुरू की।

ये लड्डू बहुत लोगप्रिय हैं! बाजरा उत्पादों का बाजार बढ़ रहा है।

रेड्डी अभी तक 1.7 करोड़ रुपये से अधिक कमा चुके हैं और उनका लक्ष्य दुगुना करना हैं।

रेड्डी की सफलता ने अधिक से अधिक लोगों को बाजरा की खेती शुरू करने के लिए प्रोत्साहित किया है।

रामा सुब्बा रेड्डी ने बाजरे के लाभों के बारे में जागरूकता फैलाई और उन्हें जनता के लिए आसानी से उपलब्ध कराया। ऐसा करके उन्होंने स्थानीय किसानों और उनकी बाजरा खेती में मदद की है।

*एक खाद्य वैज्ञानिक जिसने खाद्य गुणवत्ता गुणों के साथ पांच मिलेट को पुनर्जीवित किया

मन की बात

अध्याय-7

किसी राष्ट्र की समृद्धि उसके लोगों के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। मन की बात का सातवां अध्याय हमारे लिए कुछ कहानियाँ लेकर आया है जहाँ नागरिकों की छोटी-छोटी पहल उनके आसपास के लोगों की भलाई में बहुत बड़ा बदलाव लाती है।

उत्तराखंड की एक नर्स, पूनम नौटियाल ने COVID-19 के दौरान जो लोग टीकाकरण केंद्रों तक नहीं पहुंच सके,उन लोगों तक यात्रा करके अपने क्षेत्र में 100% टीकाकरण दर हासिल की।

केरल की कानी जनजाति की लक्ष्मीकुट्टी ने पारंपरिक चिकित्सा के अपने ज्ञान का उपयोग करके साँप के काटने का इलाज करके 350 से अधिक लोगों की जान बचाई है।

नलिनी सिंह और डिकर सिंह मेवाड़ी तपेदिक रोगियों की मदद के लिए 'निक्षय मित्र' बने।

देश भर से ग्यारह कहानियाँ हमें बताती हैं कि कैसे एक जिम्मेदार कदम हम सभी के जीवन में बड़ा बदलाव ला सकती है।

₹99

www.amarchitrakatha.com

ISBN 978-81-19596-60-7

9 788119 596607